الإسم عمر

النسب لماس

القسم الثالثة رقم 8

الرقم الترتيبي 13

موضوع حول الإدمان

تقديم

يتردّدُ مصطلح الإدمان في المجتمع بشكلٍ كبير، سواءً عن طريق الأسرة، أو الإعلام، أو المدارس، أو غيرها، للتحذير من الخطر الذي ينجم عنه، والذي يهدّدُ مستقبلَ الأجيال، حيثُ إنّ الإدمانَ أحدُ أهمّ العناصر التي تهدمُ المجتمع، في حالِ الاستهتار به، وعدم معالجته بشكلٍ فعّال

تعريف الإدمان



.

يطلق عليه مسمى التعود، وهو عبارةٌ عن حالة نفسية، وسلوكية تؤثر على الإنسان، وتجعله يرغب في القيام بشيء ما من أجل تحقيق الراحة النفسية، كالتعود على تناول طعام معين بشكل دائم، أو غسل

اليدين المتكرر، وغيرها من العوامل الأخرى المؤثرة في الإدمان. عادةً يرتبط المفهوم العام للإدمان من التعود على تناول جرعات زائدة من أدوية معينة، أو أنواع من الأعشاب التي تحتوي على مواد مخدرة، أو شرب كميات كبيرة من مواد كحولية، وهذا ما يؤدي إلى تحول الإدمان إلى مرضٍ شديد، يدفع الإنسان إلى القيام بأي شيء من أجل تحقيق الراحة العقلية، والنفسية التي يريدها من الإدمان، وعند التأخر في علاج المدمن قد ينتج عن ذلك تطور الحالة المرضية عنده، مما يؤدي إلى وفاتهِ.

أسباب الإدمان

توجد مجموعة من الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإدمان، ومن أهمها:

أسباب نفسية

هي الأسباب الرئيسية التي تساهم في توجيه سلوك الإنسان نحو الإدمان، فعادةً يلجأ الفرد إلى الإدمان على شيء ما؛ لأنه يجد راحة نفسية في التعامل معه، وأنه يقدم له كافة أسباب السعادة، فمثلاً: يدمن بعض الأطفال على الألعاب الإلكترونية، ويجلسون لساعات طويلة أمام أجهزة الحاسوب مما يؤدي إلى إصابتهم بالعديد من الأمراض، ومن أهمها البدانة، وأيضاً من الأمثلة على الإدمان، تناول جرعات زائدة من العقاقير المنومة، أو التي تحتوي على مواد تهدئ الأعصاب، وخصوصاً عند التعرض لمشكلة ما خلال اليوم.

أسباب ثقافية

هي الأسباب التي ترتبط بالمجتمعات، وطبيعة نظرته للإدمان، وتعريف الشعوب لمصطلح الإدمان، ففي بعض الدول يكون الإدمان شيئاً عادياً، ويعد من العادات، والتقاليد الشعبية، وخصوصاً الإدمان على تناول بعض أنواع الأعشاب المخدرة، من خلال تدخينها، ومن الأمثلة على ذلك: الإدمان على تدخين عشبة القات في اليمن، والذي يؤدي إلى نتائج مرضية، تؤثر تأثيراً سلبياً على حياة المدمن.

أنواع الإدمان

1.الكحوليات:

.أحد أشهر الأنواع التي تسبب إدمانا للأفراد حول العالم، وعلى نطاق كبير حيث انه يبلغ ضحاياه بالملايين
.وخاصة في الدول الغربية، والتي تزداد فيها نسبة التعاطي بنسبة كبيرة
.تحتوى على نسبة من الكحول الأثيلي وهو الذي يسبب حالة السكر للأشخاص الكحوليات من المعروف أن
كما أن هناك أضرار تنشأ من خلال إدمانه على المدى القريب مثل انخفاض نسبة السكر، والجفاف، فضلا عن
.الأضرار الأخرى التي تنشأ مثل تليف الكبد والأنواع المتعددة من السرطان

2.النيكوتين:

.يبلغ عدد المدخنين حول العالم أكثر من 1.3 مليار نسمة وذلك وفقا لإحصائيات 2015
هي مادة كيميائية توجد داخل أوراق التبغ، وتدخل في جميع أنواع السجائر التي يتم تدخينها مع اختلاف
.النسب
وهو يحتل نصيب الأسد في اشهر 10 مواد يتم إدمانها على مستوى العالم. ومن الأضرار البالغة التي يسببها
.على مستوى المدخنين الإصابة بالجلطات الدماغية، والتأثير على معدل النبض وضربات القلب
فضلا عن الأضرار الأخرى والمتشعبة التي يسببها على مستوى الجهاز العصبي المركزي والكبد بوجه
.خاص، ويبلغ عدد الأفراد الذين يموتون بسبب التدخين سنويا أكثر من 60 مليون سنويا

3.المخدرات:

يصرف على المخدرات سنويا أكثر من 800 مليار سنويا وذلك طبقا لأحدث الدراسات التي تم نشرها في عام
.2016
بالتأكيد هي أحد الأسباب الرئيسية في ضياع أجيال وفقدان الأبناء، ولاشك أن الأنواع الجديدة التي أصبحنا
قد زادت بطريقة مبالغ فيها، ولا ننسى الأنواع .والماريجوانا نسمع عنها مثل الجوكر، وحبة الفيل الأزرق،
والبانجو، ولا ننسى الحادثة الشهيرة التي تم فيها اعتراف الرئيس الأمريكي والكوكايين المعتادة كالحشيش
.أوباما للمخدرات

4.القمار:

.ربما أحد الأنواع التي لم تشتهر في عالمنا العربي
نظرا لأنها تم حظرها من قبل الحكومات والقوانين، فضلا عن أنها محرمة دينيا، ولكن مثل هذه الألعاب .تنتشر في الغرب
كما أنها تنتشر في المسابقات بمختلف أنواعها، ولا يقتصر لعبها داخل الملاهي الليلية فقط، وهناك بعض .الأشخاص الذين يقومون بالمقامرة يوميا ويخسرون الآلاف من الدولارات
.وينتهى بهم الحال إلي القتل أو إلي إيذاء الآخرين في حالة الخسارة

5.الأفلام الإباحية:

.أحد الأمراض التي أصبحت تنتشر بين فئات متعددة وعلى مستوى العالم
الجدير بالذكر أن أرباح تلك الصناعة وصلت عام 2006 إلى 20 مليار دولار سنويا، وهو رقم ضخم وقتها، وفى عام 2008 قام 3 مليون أمريكي بشراء مواد إباحية. ويبلغ إجمالي النقود التي دفعها هؤلاء بنسبة 60 دولار شهريا، وبالطبع لا ننسى ما يعود على هؤلاء من جراء مشاهدتهم للأفلام الإباحية سواء على نفسه أو .أسرته أو حتى المجتمع
.كما اغلب هذه المشاهد تكون مجرد تمثيل أمام الكاميرات.بغرض إثارة نشاط جنسي لدى المشاهد

6.الهواتف الذكية:

أحد أفات القرن الحادي والعشرين، والتي أصبحت تنتشر بين الأطفال قبل الصغار، وفي أحدث تقرير لعام 2016 أوضح أن عدد الهواتف الذكية سيصل بنهاية 2017 إلي 2.16 مليار مستخدم، وتحتل دولة الصين لوحدها نسبة الصدارة في استخدامها بين عدد دول العالم، ومن المتوقع أن يصل مستخدمي الهواتف الذكية إلي 4 مليار خلال 4 سنوات، وبالتالي تحتل نسبة كبيرة بين أكثر المواد إدمانا خلال الأربع سنوات .القادمة

:ألعاب الفيديو جيم.7

.ربما يرجع ارتباطها كأحد أكثر 10 أنواع إدمانا بسبب ارتباطها بالهواتف الذكية
فقد بلغت نسبة الألعاب الأكثر مبيعا لشركة سوني أكثر من 475 مليون لعبة، أما عن شركة نينتندو فقد بلغت إجمالي مبيعاتها أكثر من 700 مليون لعبة حول العالم في عام 2012، أما جهاز اكس بوكس 360 فقد بيعت .منه أكثر من 84 مليون عام 2014. ويقبل عليها الصغار قبل الكبار، نظرا لما تحتويه من إثارة وتشويق عالم افتراضي يوازى العالم الحقيقي.ولا ننسى أن من أضرارها تدهور الدراسة، والشعور بالآلام في الجهاز .الهضمي، والرقبة، والصداع، وغيرها من الآلام الأخرى

:الطعام.8

.فى عام 2014 كان عدد الأفراد الذين يعانون من السمنة الزائدة أكثر من 1.9 مليار بالغ
منهم أكثر من 41 مليون طفل دون سن 5 سنوات ربما قد تندهش أن هناك بعض الأفراد الذين قد يدمنون .لعدد كبير من الأشخاص إدمان الطعام الطعام ولكن قد تم تصنيفه كأحد أكثر الأشياء التي تسبب
ربما معظم الأفراد يتناولون الطعام لسد احتياجاتهم الغذائية ولكن هناك مجموعة من الأفراد التي تتناول .الطعام بشهية مفرطة مما يعرضهم إلى مرض السمنة
.من المعروف أن السمنة تكون بداية لعدد من الأمراض، وتسهم بشكل كبير في الحزن والاكتئاب
.كما أن الذين يعانون من السمنة الزائدة غالبا ما يعانون من أمراض وآلام في الظهر والعمود الفقري

:العمل.9

.نعم كما قرأت أنه العمل، فهناك من يقضى أكثر من 14 ساعة يوميا في عمله
.ربما حبا فيه، أو ربما لأنه يقع تحت ضغوط، لذا تم تصنيفه أحد أكثر 10 أشياء تسبب الإدمان
لكنك لابد أن تعلم أن هؤلاء يدفعون ضريبة عملهم الزائد، حيث يتعرضون لعدد من الاضطرابات العصبية .والتوتر الزائد
ولا ننسى القصة الشهيرة الصحفية اليابانية التي تعرضت إلي الوفاة، نتيجة لعملها لأكثر من 159 ساعة في .هذا الشهر، حتى أنها أصبحت أحاديث الصحف والمجلات العالمية

10.التسوق:

بالتأكيد أول ما يتبادر إلى ذهنك هو السيدات.
فمن المعروف أن السيدات وخصوصا المراهقات منهن يقبلن على التسوق بطريقة مفرطة.
هناك إحصائية تشير إلى أنه تم صرف أكثر من 32 مليار استرليني في شراء الملابس الرياضية والعصرية في عام 2015.
ولا ننسى أن مثل هذه الأموال إذا لم توجيها داخل الأسرة واستغلالها الاستغلال الجيد، ربما سوف تتسبب في العديد من المشكلات المادية والأسرية، وربما يكون أحد أكثر الأشياء لدى السيدات هو إدمان التسوق.





المشروبات الروحية و تحتوي على نسبة معينة
من الكحول وقد تكون مخمرة (مثل البيرة) أو مقطرة مثل الويسكي

اضرار إدمان الكحول

اضرار قصيرة المدى مثل السكر، الجفاف
وانخفاض سكر الدم، واضرار بعيدة المدى مثل تليف الكبد والسرطان

IMPORTED VODKA

النيكوتين

مركب سام عضوي يوجد بشكل طبي
عي في جميع أجزاء نبات التبغ ويتم تعاطيه من خلال تدخين السجائر

اضرار إدمان الكحول

الإصابة بالجلطات الدماغية والعديد من ضربات القلب، يؤثر على الجهاز
العصبي المركزي ويصل إلى الدماغ قبل الوصول إلى الكبد

المخدرات

هي مواد تسبب الإدمان و تُسمم الجهاز العصبي، ومن المحظور
زراعتها أو تصنيعها إلا لأغراض ضمن القانون

اضرار إدمان المخدرات

تسبب اضطراباتٍ نفسية، وتليفات في الكبد، وعدم القدرة على تناول الطعام
وصعوبة التنفس، والتهابات رئوية، والصرع، وتُصيب القلب بأمراض عديدة .

القمار

يطلق لفظ القمار أو الميسر على أشكال المراهنات والألعاب والممارسات التي يقوم
بها فرد أو مجموعة من الأفراد، بحيث يقومون من خلالها بتقديم مبلغ معين
والمراهنة عليه ربحاً أو خسارة

آثار الإدمان

يجمع الإدمان ما بين
الكثير من الآثار السلبية بنفس الوقت، فهو يؤثر على صحة الشخص ونفسيته كما يؤثر أيضاً على المجتمع لذلك يبدي الإدمان خطورة كبير تحاول الكثير من الجمعيات والمؤسسات التخلص منها، وفيما يلي بعض آثار الإدمان السلبية المتنوعة:

تقلب المزاج إضافة إلى الاكتئاب وجنون العظمة.

زيادة احتمال حدوث الأمراض العقلية.

عدم الاستمتاع بما يحدث في الحياة اليومية.

الهلوسة والارتباك.

المخاطرة

. الرغبة الدائمة بتناول كميات أكثر من المواد التي تسبب الإدمان

. التسبب بأمراض نقص المناعة والتهاب الكبد وغيرها الكثير.

عدم انتظام بضربات القلب إضافة إلى النوبات القلبية

مشاكل في الجهاز التنفسي.

أنواع عديدة من مرض السرطان.

التقيؤ والإمساك واضطرابات في المعدة.

تلف في الكلى والكبد.

السكتات الدماغية إضافة إلى تلف في خلايا الدماغ.

.عدم انتظام في النوم وحرارة الجسم





طرق الوقاية والعلاج من الإدمان

علاجه

بعد التعرّف على أعراض الإدمان فلا بدّ من إيجاد الحل المثاليّ، وتقديم العلاج المناسب للشخص المدمن، فهناك العديد من المصحّات والمراكز الطبيّة التي تعالج المدمنين، وتقدّم التوعية الكاملة إليهم، فيجب الاتصال بها فوراً، وأخذ الشخص المدمن إليها، فيعالجه الأطباء وذلك بسحب المادة المخدّرة من جسمه بشكل تدريجيّ، وسيتم إبقاء المدمن في مركز العلاج؛ لمنعه من تناول المواد المخدّرة، والحرص على عدم حصوله عليها، ويتم علاجه نفسيّاً، والحرص على عدم تعرّضه لانتكاسة مرة أخرى، ولا بدّ من وجود رغبة وإرادة من الشخص المدمن في العلاج؛ لزيادة نسبة الشفاء بشكل أسرع، وبعد الانتهاء من فترة العلاج يجب التركيز والانتباه من قبل الأهل على المدمن؛ كي لا يعود لأخذ المخدرات.

الوقاية منه

فمن أفضل النصائح التي تمنع الإدمان عدم تناول المواد المخدّرة بشكل نهائيّ مهما كانت الأسباب. التوعية الكافية بخطر المخدّرات، وسرعة انتشار مفعولها في الجسم. كما يجب الحذر من جميع الأصدقاء، وعدم أخذ أيّ نوع من الدواء منهم. ولا بد من تواصل الأهل مع أولادهم باستمرار، وتوعيتهم والاستماع إليهم، وتقوية العلاقة معهم. يجب على الوالدين أن يكونوا قدوة حسنة لأولادهم، وأن يبتعدوا عن المواد المخدّرة التي قد تعرّض الحياة للخطر. تواصل الأهل المستمر مع المدرسة والمعلمين؛ وذلك لملاحظة أيّ تغير يطرأ على تصرفات الابن، ومعرفة الأصدقاء المحيطين به